第４回香美市健康まつり

―内臓脂肪を減らす生活をはじめよう―

10月3日（日）10時～14時

場　所　プラザ八王子（土佐山田町）
駐車場　セイレイ工業駐車場、プラザ八王子西駐車場

『健康まつり』に参加して、子どもから高齢者まで、みんなが健康について考えましょう。たくさんの催し物があります。皆さん誘い合って、ぜひご来場ください。

イベント内容

駐車場
①バザー
②特産品・食育フェア
③下水道水洗化相談コーナー
④電気自動車展示

１階
①地球温暖化関係展示コーナー
『コツ・コツ電気削減コンテスト』
②喫茶コーナー　③結核予防コーナー
④たばこ対策コーナー　⑤いのちのふれあい体験コーナー

２階
①軽食コーナー　②食生活改善推進協議会活動PR
③『中田浩嗣 石彫展』当日は入場無料
館長による作品解説（２０分程度）10:30～、11:30～
13:00～、14:00～

３階
①血圧・体脂肪・骨密度測定
②薬の相談コーナー
③介護予防展・特定健康診査啓発展示
④健康増進計画PRコーナー
⑤視覚障害者向け機器「ルミエール　サロン」出張展示コーナー
⑥下水道普及促進にかかる募集作品（市内小学生）の展示
⑦健康スポーツ体験教室（スポーツ吹矢、ヨガ）

送迎バスもあります！

行き
奥物部ふれあいプラザ　９時発（定員２３人）
保健福祉センター香北　９時２０分発（定員２７人）

※帰りは、１２時３０分と１４時にプラザ八王子出発の便があります。２便とも保健福祉センター香北経由、奥物部ふれあいプラザまで

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎59－3151
保険課　☎53－3115

健康ウォーク

～歩くことから始めてみませんか～

受付＝９時３０分～　出発＝１０時
※コースはプラザ八王子発着の４kmと７kmの２コース

【参加要領】
健康な方ならどなたでも参加できます。ただし、小さなお子さん（保育園児等）は保護者同伴でお願いします。飲み物などは各自ご用意ください。参加賞もあります。
※万が一、事故が発生した場合は、保険加入範囲内および応急措置以外の責任は負いかねます。ご了承ください。

ピックアップ

CO_2（コツ）CO_2（コツ）電気削減コンテスト

個人や家庭で気軽に楽しみながらできる温暖化防止対策（電気削減）として県と協力し、このコンテストを実施しています。

今年８月以降に発行された電気使用量の検針票のうち、前年同月を下回っている検針票（何枚でも可）を健康まつり会場にお持ちいただくと省エネグッズなどが当たるお楽しみ抽選会（空クジなし）に参加できます。

【問い合わせ先】環境課　☎53－1063

お知らせ

下水道水洗化促進 小学生作品の展示

下水道水洗化促進について、市内の小学生より募集した作品を次の日程で展示します。

■土佐山田会場
【日時】10月5日(火)～10月13日(水)
9時～22時
【場所】中央公民館
※10月３日開催の健康まつり会場（プラザ八王子内）でも展示。

■香北会場
【日時】10月15日(金)～10月27日(水)
8時30分～17時15分
※土日のぞく。
【場所】保健福祉センター香北

■物部会場
【日時】10月29日(金)～11月11日(木)
8時30分～17時15分
※土日のぞく。
【場所】市役所物部支所
※物部会場については、スペースの都合上、交代で作品を展示。

【問い合わせ先】
下水道課☎53・3110

第19回高知龍馬空港「空の日」イベント

９月20日は**空の日**です。高知龍馬空港では、**「空の日」イベント**を毎年実施しています。大人気のわくわく空港トロッコや空港探検バス、紙ヒコーキ大会など楽しいイベントが盛りだくさん！今年は、最初で最後の管制塔見学ツアーも開催します。

当日にしか手に入らないグッズなどのプレゼントも用意していますので、ぜひご来場ください。

【日時】10月16日（土）
11時～15時30分
【場所】高知龍馬空港
※雨天の場合は、一部中止。わくわく空港トロッコと空港探検バスの乗車および管制塔見学ツアーは当日抽選となります。

【問い合わせ先】
高知空港「空の日」・「空の旬間」実行委員会
☎088・863・2621

来て見てみいや盲学校

あんま・マッサージ・指圧師・はり師・きゅう師の養成課程である本校の理療科の理解・啓発のため、今年度初めての取り組みとして**来て見てみいや盲学校**を開催します。

【日時】９月18日（土）
・午前の部
10時10分～12時30分
・午後の部
13時30分～15時50分
【場所】県立盲学校（高知市大膳町６－32）
【内容】学校および理療科についての説明・学校見学・施術体験（きゅう・あんま）
※午後の部は、はり治療も体験ができます。
【申込期限】
９月10日（金）
【問い合わせ先】
県立盲学校　相談・進路部
☎088・823・8721

市民セミナー
香美市立中央公民館

「染物体験教室」

～伝統文化に触れてみませんか～

【日時】10月30日（土）9時30分～12時
【場所】(有)ハチロー染工場本店
【講師】(有)ハチロー染工場
【内容】手描き染め体験
【材料費】2,000円
【準備物】エプロン・タオル
【受付期間】9月21日（火）～10月7日（木）17時15分まで
【募集人数】先着15名
※中央公民館発の送迎あります。
【問い合わせ先】
市立中央公民館　☎53－2214